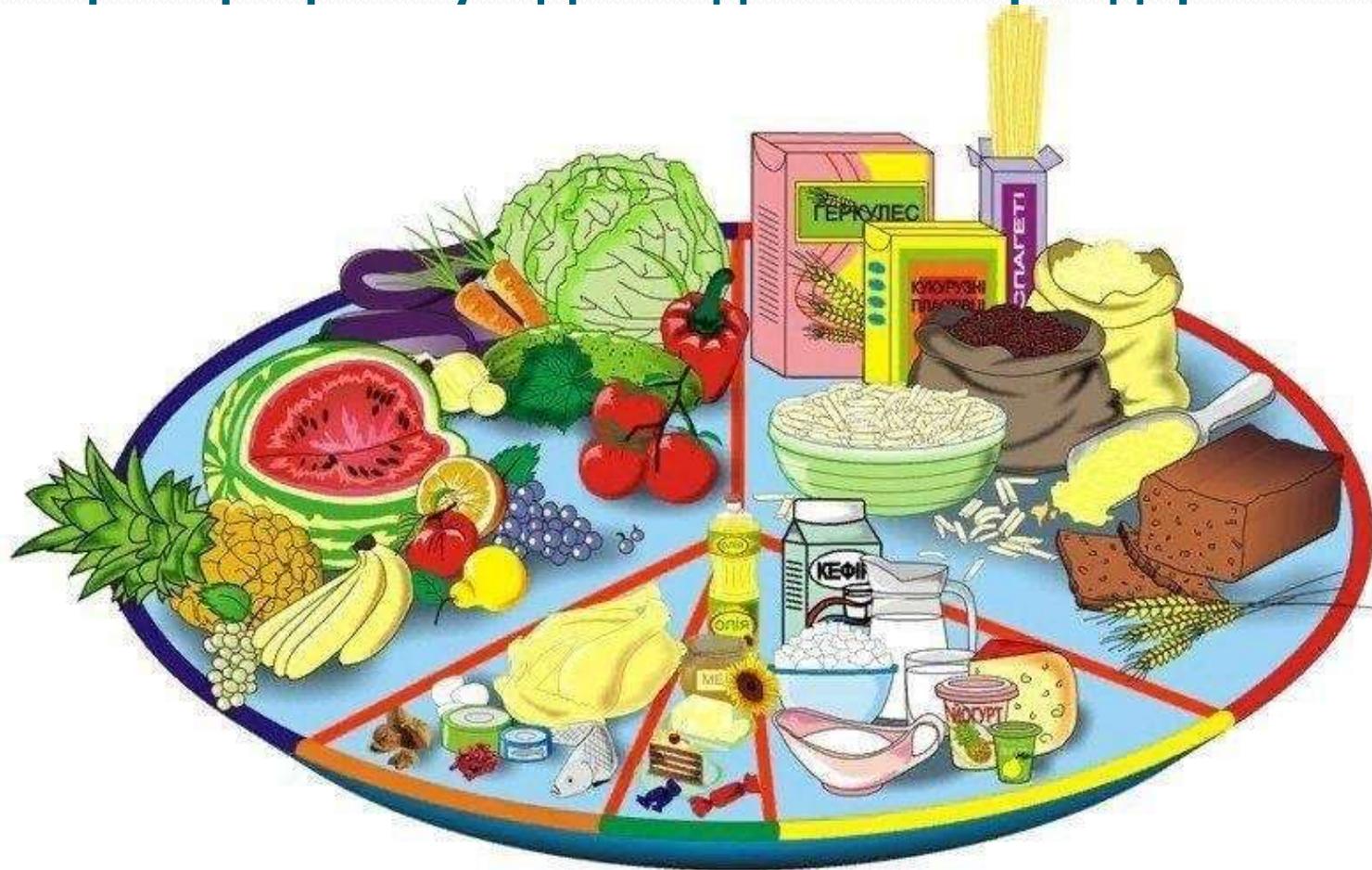


ЛЕТНЯЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ КАМПАНИЯ

МБОУ Гимназия 1 имени
В.А. Сайбеля АГО

Июнь 2024 год

**Тематическая смена летнего оздоровительного лагеря
в части рационального питания и здорового образа жизни
через программу «Две недели в лагере здоровья»**



Цель программы: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.



Образовательные и воспитательные задачи:

- расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.



Отлажена просветительская работа по формированию культуры школьного питания за счёт:

- - реализации комплекса мероприятий образовательных программ по формированию культуры питания школьников;
- - привлечения к профилактической работе по формированию культуры питания родительской общественности, работников здравоохранения, средств массовой информации



В рамках программы узнали

- Зависимость рациона питания от физической активности человека
- Кухня. Техника безопасности. Экскурсия на кухню в школьной столовой
- О продуктах и блюдах, приготавливаемых из зерна
- Молочные продукты и их польза
- Полезные напитки, источники питьевой воды
- О пользе и значении рыбных блюд
- Кулинарные традиции и обычаи народов России
- Питательные вещества и их роли для организма человека



Использование занятий «Две недели в лагере здоровья»
в рамках программы тематической смены летнего оздоровительного лагеря
направлено на достижение следующих результатов:

- Полученные знания позволили детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- Дети смогли оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- Дети получили знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

